



# LUTO: colaboração da psicanálise na elaboração da perda

DOI: 10.22289/2446-922X.V3N2A9

Letícia Gomes de Azevedo **Soares**<sup>1</sup>Marcelo Matta de **Castro**

## RESUMO

O objetivo desse artigo é explicar o processo do luto, através de uma revisão da literatura onde a psicanálise e outros estudos que tenham como foco os mesmos princípios que ela acredita expõem de que maneira ela pode colaborar para a elaboração do luto gerado pela perda e como saber diferenciar o luto saudável de patologias confundidas com ele. De acordo com os estudos encontrados, considera-se perda tudo aquilo que tem um valor emocional para o sujeito. Isso envolve um amplo campo, objetos, status, entes queridos, situação civil, amigos, propriedades. Falar de perda e luto sem falar da morte, é quase impossível, pois ambas, se tratam de questões que fogem ao controle humano. O indivíduo não pode simplesmente decidir não passar por esses três fenômenos, são verdades universais que em algum momento terá que enfrentar. A morte varia de acordo com a forma como é entendida, ela pode ser vista como o fim de algo, seja de um sentimento, ou de uma vontade, o que também a coloca no campo das perdas. O luto em ambos os casos, é a reação do sujeito perante a perda. Observou-se que apesar de ser um tema bastante discutido, possuem poucos estudos recentes voltados para esse assunto.

**Palavras-chave:** Morte; Perda; Sofrimento.

## ABSTRACT

The objective of this article is to explain the process of mourning through a review of the literature where psychoanalysis and other studies that focus on the same principles that it believes expose in what way it can collaborate in the elaboration of the mourning generated by the loss and how to know how to differentiate healthy grief from pathologies confused with it. According to the studies found, everything that has an emotional value for the subject is considered loss. This involves a broad field, objects, status, loved ones, civil status, friends, property. To speak of loss and mourning, not to mention death, is almost impossible, since both are questions that are beyond human control. The individual can not simply decide not to go through these three phenomena, they are universal truths that at some point will have to face. Death varies according to the way it is understood, it can be seen as the end of something, be it a feeling, or a will, which also places it in the field of loss. Mourning in both cases is the subject's reaction to the loss. It was observed that although it is a subject much discussed, they have few recent studies directed to this subject.

**Keywords:** Death; Loss; Suffering.

---

<sup>1</sup> Endereço eletrônico de contato: [leticiagomes.az@gmail.com](mailto:leticiagomes.az@gmail.com)

Recebido em 29/09/2017. Aprovado pelo conselho editorial para publicação em 24/10/2017.



## 1 INTRODUÇÃO

Entender como se dá o processo do luto na vida de um indivíduo tem um importante papel quando o assunto é o que pode acontecer caso o enlutado não tenha estrutura forte o bastante para lidar com a carga que a perda de algo que ele julga importante pode trazer para a sua vida. A psicanálise tem um importante papel nesse auxílio, que é o de ajudar o sujeito a encontrar meios para conseguir entender o que se passa e porque vivenciar todas as fases desse processo é natural e tão importante.

É de conhecimento público que o luto é a tristeza que toma conta do indivíduo quando este perde um ente querido para a morte. O que muitos não sabem é que esse mesmo estado de espírito invade não só nessas situações e sim em qualquer condição de perda, mesmo que seja um status, um bem material ou qualquer objeto que tenha um valor sentimental na vida do indivíduo. A maneira que ele vai lidar com isso vai depender da forma como o sujeito reage frente a situações que lhe trouxeram frustrações no decorrer da sua vida (Cocentino & Viana, 2011).

Quando envolve sentimento, a aceitação da perda fica mais difícil, levando o sujeito a um estado de luto, onde ele mergulha em profunda tristeza por várias semanas e até meses, sendo muitas vezes confundido com alguma patologia, onde segundo Freud, uma mesma situação pode produzir no sujeito melancolia ao invés de luto, levantando a hipótese de que essas pessoas possuem uma disposição patológica (Campos, 2013).

O luto se trata de um processo inevitável. Existem aqueles que conseguem adiá-lo, mas em algum momento ele aparecerá. Alguns conseguem lidar com ele de maneira natural, já outros precisam contar com a ajuda de profissionais para conseguir seguir em frente. Não se trata de algo que deixe escolha, se o sujeito não passar por esse processo ele ficará preso em algum estágio dele, muitas vezes sem perceber, pois, os sintomas de uma perda não elaborada, se parecem muito com outras patologias. O sentimento de vazio interior sentido na melancolia é muito parecido com o vazio que fica quando é perdido algo importante. A intensidade desse vazio, será de acordo com a maneira que o sujeito tem de lidar com as adversidades (Peres, 2003).

A autora Elizabeth Kubler Ross, separou o processo do luto por estágios, sendo eles, a negação, a raiva, a barganha, a depressão e a aceitação. Segundo ela, eles não acontecem exatamente nessa ordem, tudo vai depender da maneira que o sujeito escolher para lidar. Existem casos em que o sujeito sequer consegue entender que algo foi perdido, e com isso fica preso a algum desses estágios (Kúbler-Ross, 2008).



Poucos estudos relacionam o luto com o fato de que ele é um processo natural em qualquer situação de perda. Pensando nisso esse estudo baseou-se na literatura psicanalítica e em outras teorias de outros autores como Elizabeth Kubler Ross (2008) e Francisco Neto E. S. (2000) que relatam sobre o tema, para maior compreensão da temática, frente aos poucos estudos publicados. O objetivo desse artigo é explicar o processo do luto, através de uma revisão da literatura onde a psicanálise e outros estudos que tenham como foco os mesmos princípios que ela acredita expõem de que maneira ela pode colaborar para a elaboração do luto gerado pela perda e como saber diferenciar o luto saudável de patologias confundidas com ele.

A presente pesquisa foi efetivada por meio de uma revisão da literatura conceitual, utilizando-se livros, monografias, dissertações e teses disponibilizadas em bases de dados nas instituições de ensino superior, e artigos disponibilizados na base de dados da SCIELO e PEPSIC. Para a busca do material utilizou-se do cruzamento das palavras-chave: Morte, Perda, Sofrimento, publicadas em idioma nacional no período compreendido de 2003 a 2016.

A revisão conceitual será apresentada de forma integrativa, dividida em: Introdução, desenvolvimento e considerações finais

## **2 PERDA E MORTE:** vulnerabilidade do homem perante a morte

Devido a busca incansável pela origem e destino do homem, este deu justificativas fundadas nas tradições culturais ancestrais, ou baseado em estudos científicos distantes, sobre esse assunto que se tem como verdade, a morte e suas representações (Caterina, 2008).

Sabe-se que a morte é algo inevitável, ainda assim, o homem lida com a sua própria existência como se ele e as pessoas que são importantes na sua vida fossem imortais. Quando é para falar sobre esse assunto, uma pessoa de bom senso tomará muito cuidado ao dirigir a palavra a quem já está próximo a morrer. O que não acontece com uma criança, pois ela não vê problema algum em se referir sobre tal assunto, com qualquer pessoa que seja, até mesmo com aquelas que ela mais ama (Sigmund, 2010).

A morte integra o desenvolvimento humano desde o seu conhecimento. Já nos primeiros meses de vida, a criança se percebe sozinha e sem amparo. Incapaz de viver sem os cuidados maternos. Esses momentos são breves, pois logo aparecerá alguém para suprir as suas necessidades. Deixando essa como a primeira impressão que fica arquivada e se



torna uma das mais sólidas representações de todos os tempos, que é a morte em forma de ausência e perda, trazendo consigo a sensação de desamparo e aniquilação (Kovács, 1992).

Estão relacionados ao homem, numerosas conquistas históricas, grandes avanços na ciência e na tecnologia, que contribui significativamente para a evolução industrial. Ainda assim, assuntos como a morte e suas representações continuam interligados às crenças do passado, os impossibilitando de desvendá-los (Carvalho, 2007).

O que a ciência não explica, a religião cria os seus próprios caminhos para se chegar até uma resposta aceitável. Religiões, apresentaram a existência póstuma como mais eficaz, reduzir tudo a uma preparação para a morte. A partir daí surgiram mitos sobre a morte no passado, vidas anteriores, migração das almas e a própria reencarnação. Tudo isso, para ressignificar o sentido da morte como anulação da vida. Assim sendo, inicia-se as negações da morte e negação de qualquer ideia que possa afirmar que ela é o fim (Sigmund, 2010).

Com o passar do século XVIII, o homem começa a interpretar de maneira diferente o significado da morte. Ela deixa de ter uma imagem fantasiosa e passa a ser vista como a perda do outro. Torna-se algo intenso e de grande sofrimento, enfrentada como algo cruel, que tira o homem do seio da sua família. É nesse momento que passam a cultivar costumes como cemitérios, assim como, celebrações em honra ao falecido. A morte de si mesmo passa a ser menos temida, dando lugar ao medo da perda do outro (Áries, 1988).

Embora lidar com o inevitável ainda seja negado pelo ser humano, a morte está presente no cotidiano, nos canais de tv, na mitologia, nos rituais e no interior de cada um (Kestenberg, Sória & Paulo, 1992).

Dentro dos diferentes contextos históricos e sociais é possível notar a variação do significado da morte. Várias culturas usam rituais para cuidar dos seus mortos, cada uma a enxerga de uma maneira, porém compartilham os mesmos sentimentos em relação às suas perdas, apesar de algumas não demonstrarem, não significa que não sofram (Magalhães & Melo, 2015).

No Japão, os familiares colocam flores e uma tigela com arroz cozido dentro do caixão e numa mesa ao lado colocam água, velas, incenso e um jarro de flores, na crença de que assim nada faltará ao morto (Parkes, Langani & Joung, 2003).

Assim como os islamistas, os budistas veem a morte como uma passagem para uma nova fase. A alma espera pelo juízo final, onde ocorrerá a ressurreição. O velório é feito apenas para aguardar a chegada de algum parente distante, o caixão deve ser simples, pois servirá apenas para levar o morto até o cemitério, para eles não existe o luto, pois a morte deve ser vista como algo natural (Parkes, Langani & Joung, 2003).



No judaísmo, quando alguma criança morre antes dos trinta dias de vida, não é permitido viver nenhuma prática de luto, pois considera-se que essa criança não viveu e se uma criança com mais de trinta dias vier a óbito, a mãe não pode chorar, pois uma atitude assim é interpretada como pena e para eles, pena é algo desprezível, as mulheres são obrigadas a ter no máximo uma indiferença, ainda assim correndo riscos físicos (Parkes, Langani & Joung, 2003).

Com exceção desses dois casos, o judaísmo permite que o sofrimento e o luto sejam vividos de acordo com o ritmo de cada um. É permitido seis períodos para passarem pelo processo da maneira que quiserem, flores são proibidas, pois representam alegria (Parkes, Langani, & Joung 2003).

Independente da cultura e da crença a perda de um ente querido é sentida, cada um sofre da sua maneira.

### **3 O ESTADO DE LUTO**

Quando se fala em perda, é comum a ideia de morte, e acaba deixando passar despercebido que a perda em si vai muito além da morte. Quando se perde um objeto importante, um status, uma qualidade de vida, a saúde, etc. (Matos & Lemgruber, 2017).

A reação da pessoa perante a perda de algo que tenha um certo nível de importância na sua vida, denomina-se estado de luto (Freud, 2014).

A reação à perda de alguém que se ama e o luto profundo representa a mesma situação emocional, com a mesma falta de interesse por tudo ao seu redor, o afastamento de toda e qualquer atividade que não esteja relacionada ao objeto perdido, impossibilitando qualquer chance de adotar um novo objeto de amor. Essa insistência em se manter preso ao objeto, é chamada de devoção ao luto, atua de tal forma que não deixa abrir espaço para outros propósitos ou a novas experiências (Freud, 2014).

Acredita-se que o ser humano vive em constante aprendizado sobre os seus sentimentos e desejos, isso faz com que sejam construídos ideais e nessa construção, são depositadas cargas pesadas de expectativas, que na maioria das vezes não podem ser alcançadas. O que não é entendido pelo ser humano é que tudo que é colocado sob a responsabilidade do ser humano, torna-se falho, e essa é uma verdade muitas vezes negada. É preciso aprender a ver a totalidade das coisas, para que o próprio modo de entender as adversidades não seja visto como absoluto (Francisco, 2000).



As fantasias determinam os seus objetos de desejo, sendo assim não permitindo que uma ideia de perda ou morte pudesse ser pensada, não de maneira inconsciente, por si só (Campos, 2013).

Sofrer faz parte da existência humana, mais que isso, o sofrimento é responsável por posicionar o indivíduo no sentido da vida. Não é algo prazeroso e nem fácil, dói e muito! Porém não é possível escapar dele, quer queira ou não, sofrer é inevitável. Fala-se de pessoas que passaram a vida inteira sem ter estado doente, mas jamais sem ter sofrido. Não se trata de uma questão de aceita-lo ou não, pois ele se impõe e não tem como fugir dele. Se um único homem disser que foi poupado do sofrimento, o máximo que se pode pensar é que ele não soube sofrer. O que é péssimo para ele, pois se não sentido no momento exato, o sofrimento vem posteriormente, sem pedir licença e sem dar explicação (Minkovski, 2000).

A pulsão de morte é a pulsão por excelência, sendo assim a incógnita da pulsão de morte está no centro da formação do psiquismo (Sigmund, 2016).

Desde os tempos de Freud que a psicanálise entende o psiquismo como energia representacional, ou seja, uma série de ideais representados e afetivamente organizados de dentro para fora.

Numa segunda teoria pulsional, é criada uma oposição para a pulsão de morte, que é a pulsão de vida, ficando assim então definido que tudo que é tentativa de organização e representação significa pulsão de vida e tudo que é rompimento e traumático a organização do psiquismo é entendido como pulsão de morte. Lembrando que a pulsão de morte nunca se manifesta sozinha, está sempre agindo em conjunto com a pulsão de vida (Sigmund, 2016).

Além de entender o que são as pulsões de morte e vida, é preciso saber o que leva o indivíduo a sofrer tanto pelo seu objeto de desejo.

No primeiro ano de vida, por volta dos quatro ou cinco meses, ocorre uma considerável mudança na relação do bebê com o objeto, o que era parcial passa a ser total. Isso muda a posição do ego, onde ela consegue se identificar com o seu objeto, sendo assim, se antes as ansiedades do bebê eram do tipo paranoicas e envolviam a presença do seu ego, nesse momento ele passa a ter uma série de sentimentos mais complexos ambivalentes e ansiedades depressivas sobre a condição do seu objeto. A partir daí ele começa a sentir medo de perder o objeto amado e culpa pelas vezes que agrediu o objeto, tentando reparar o mau com amor (Klein, 1996).

O luto em seu processo normal, redireciona a libido, anteriormente depositada no objeto de amor perdido, para outro objeto. Esse processo envolve uma simbolização e uma elaboração da perda, para que possa encontrar novos caminhos para o seu desejo. É por



esse caminho que o sujeito desloca o significado que aquele objeto tem para si, para que seja possível investir em outro objeto de amor (Freud, 2014).

Esse não é um processo simples, pois envolve todas as questões que levaram o sujeito a se identificar com o objeto de amor, sendo assim, fica mais difícil substituir o objeto anterior, pois é necessário criar novas fantasias conscientes e inconscientes em torno do substituto. O processo que o sujeito precisa passar para elaborar o luto, envolve uma mudança nas defesas e fantasias do psiquismo, para buscar um novo equilíbrio (Freud, 2014).

## **4 ESTÁGIOS DO PROCESSO DE LUTO**

Encontra-se na literatura a divisão do processo de luto por estágios, que são: a negação, a raiva, a barganha, a depressão e a aceitação. Estes não ocorrem necessariamente nessa ordem, mas é comum que o sujeito passe por pelo menos dois deles, ocorrendo ainda casos onde o enlutado se encontre estagnado num único estágio, por um longo período e as vezes a vida inteira (Taverna & Souza, 2014).

O primeiro estágio do luto refere-se a negação, quando o sujeito certifica-se da perda, é muito comum ele negar a si mesmo a realidade, tentando encontrar uma explicação que não o leve a ser obrigado a passar por aquilo. Pode-se ver isso claramente, quando um paciente recebe a notícia de que tem uma doença incurável e que tem poucos dias de vida. Ele irá na maioria dos casos, buscar uma segunda opinião de um médico diferente, acreditando que o anterior esteja equivocado e nesse caminhar, fará novos exames, afim de que o resultado seja diferente dos apresentados anteriormente (Carone, 1983).

Enquanto o sujeito permanece em negação, uma série de complicações estarão vindo a seu encontro, tais como o isolamento das pessoas e das suas atividades cotidianas. Ela é uma maneira que o sujeito encontra de reprimir o que já está sendo compreendido pelo inconsciente e tenta impedir que isso chegue à superfície (Carone, 1983).

No segundo estágio o sujeito cairá em si e perceberá que aquilo realmente está acontecendo com ele, com isso passando para o segundo estágio, a raiva, um sentimento de revolta e de ressentimento (Casanova, Sequeira & Silva, 2009).

Onde surgirão questionamentos do tipo: “Porque eu?”. Esse estágio se torna difícil, principalmente para aqueles que convivem diariamente ao lado do enlutado, pois essa pessoa terá esses sentimentos voltados para tudo ao seu redor, raiva por não ter acontecido com alguém que ele julga ser pior que ele ao invés dele, raiva de si mesmo por não ter conseguido



prever tal acontecimento, raiva por não estar sabendo lidar com aquela situação atual e principalmente raiva por ninguém conseguir ajuda-lo (Casanova, Sequeira & Silva, 2009).

A raiva aparece como resultado da intolerância a frustrações do decorrer da vida, dificultando que o sujeito aceite que tal perda só pertence a ele, levando-o a terceirizar culpados, até que sua estrutura emocional esteja pronta para elaborar e dar novo significado ao momento em que ele se encontra (Casanova, Sequeira & Silva 2009).

O terceiro estágio é um pouco mais curto que os demais, porém não menos importante nesse processo. Após passar pela primeira fase, onde não era possível aceitar e sentir raiva de Deus e o mundo, por terem permitido que tal tragédia lhe acontecesse, nesse estágio a busca será por algo que adie ou desfaça o mal (Ross, 1996).

Como se não restasse outra alternativa, senão apelar para as forças divinas, não que isso já não tenha sido feito anteriormente no momento da ira, a diferença é que agora a calma tomará conta da situação. É aqui que se caso não exista, será construído um vínculo maior com o lado espiritual do sujeito, promessas serão feitas a forças divinas, na tentativa de receber uma graça, em troca de uma oferta que ele julga importante. É o mesmo que acontece com uma criança, quando faz birra, esperneia, briga e quando vê que não adianta, muda de tática e decide pedir por favor (Ross, 1996).

No quarto estágio, as forças já se esvaíram, o sujeito se encontra sem saída, completamente esgotado. Perde todas as esperanças e se retira para o seu mundo interno e sente todas as dores que a perda provoca. Aqui serão lembrados todos os momentos que tal objeto proporcionou e também tudo aquilo que contribuiu para a perda do mesmo, tudo com um grau de importância maior, aquilo que parecia ser insignificante, ganha uma proporção máxima. O sentimento de impotência aumenta gradativamente levando o sujeito a um estado de melancolia que pode durar dias, semana, meses e em muitos casos é preciso procurar ajuda para conseguir se libertar, correndo o risco de permanecer preso nesse estágio (Marques, 2015).

E por último o quinto estágio, onde o sujeito finalmente aceita o ocorrido, para de lutar contra a ordem dos fatos e entende que o melhor a fazer é renovar as forças para que sejam investidas na superação da perda.

Ele parará de negar a realidade, aceita que precisa enfrentar e seguir em frente de acordo com as suas limitações e possibilidades. É a partir daqui que ele se verá livre outra vez para partir em busca de um novo objeto de amor, para substituir o espaço que foi ocupado anteriormente (Ross, 1996).





## 5 LUTO NORMAL OU PATOLÓGICO

Em algumas pessoas, as mesmas influências produzem melancolia em vez de luto; por conseguinte, suspeitamos de que essas pessoas possuem uma disposição patológica (Freud, S. 2014). Por isso apesar de sofrido o luto é um processo necessário e saudável para a manutenção da saúde mental.

Um processo de luto mal elaborado, pode desencadear uma série de patologias e se manifestar de inúmeras formas, tais como melancolia ou estagnação do desenvolvimento (Oliveira, 2001).

Infelizmente, alguns profissionais não tem o preparo necessário para lidar com uma situação de luto mal elaborado, ignorando por completo qualquer um dos estágios, afim de acelerar a melhora do paciente reduzindo o prazo que o próprio emocional do enlutado estipula. Assim sendo, deixam passar despercebidas situações onde o paciente está estagnado em uma das etapas do processo, diagnosticando uma série de patologias sem conseguir identificar o real motivo pelo qual o paciente se encontra em sofrimento. A superação de uma perda está diretamente ligada a maneira que o sujeito enfrenta os acontecimentos a sua volta, isso vai depender da sua personalidade, do momento em que se encontra na vida e o grau de importância que esse objeto tem na sua existência. Incluem ainda questões de tolerância a frustrações e as experiências com perdas anteriores (Gomes & Gonçalves, 2015).

Para que seja possível um diagnóstico, o analista precisa investigar as inconstâncias e irregularidades percebidas no quadro apresentado pelo paciente, só assim ele poderá perceber qual a psicopatologia principal. Afim de diferenciar o luto normal do luto patológico, é necessário levar em consideração questões como a singularidade do paciente, a complexidade e soma de reações emocionais envolvidas, apenas depois disso, é que o analista terá condições para iniciar um processo de tratamento focado na individualidade do paciente. Dessa forma o tratamento precisa estar voltado para a situação em que o sujeito se encontra, e o luto terá que ser entendido pelo que ele é, um processo natural e não uma dualidade entre o luto e a patologia (Gomes & Gonçalves, 2015).

A psicanálise entra para auxiliar o indivíduo na identificação da sua situação seja ela patológica ou um luto mal elaborado, onde conduzirá com uma escuta flutuante e empírica, permitindo ao paciente que ele dê vazão ao seu sentimento, oferecendo o suporte necessário para que ele consiga elaborar essa perda de maneira que possa dar sequência na sua rotina (Eizirik, (1987).



A compreensão dos processos de luto como saudável e complicado, tem grande influência da psicanálise, fazendo com que ela seja uma das mais importantes abordagens utilizadas nesse tratamento. A diferenciação entre o luto normal e o patológico facilitou muito a forma de conduzir o tratamento, aumentando consideravelmente as chances de recuperação dos pacientes. Apesar disso, a semelhança do luto normal com outros quadros como a depressão, dificulta o trabalho dos psicólogos e psiquiatras. Em muitos casos, deixam de lado a importância do diagnóstico e acabam optando pelo uso desenfreado de medicamentos (Gomes & Gonçalves, 2015).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A maneira que cada um tem de encarar as casualidades do decorrer da vida, influenciam diretamente na forma que ele vai lidar com uma perda. Nos casos onde é produzida a melancolia em vez do estado do luto, não significa que o luto não esteja ali, e sim que o sujeito ficou preso em alguma parte do processo.

Numa sociedade completamente voltada para o imediatismo, é muito comum ouvir pessoas dizendo que não tem tempo para perder sofrendo, o que elas não sabem, é que, a negação também faz parte do processo de luto. Quando algo muito ruim e inesperado acontece, é como se a psique ficasse num estado de choque até que consiga dar significado ao ocorrido, apesar de ser um processo rápido, é nesse momento que a questão vai bater de frente com tudo que indivíduo já vivenciou.

A curto prazo, é mais fácil fingir que nada está acontecendo e simplesmente ignorar a situação, porém com o passar do tempo isso não é possível, pois se torna uma situação insustentável.

A psicanálise é uma parceira insubstituível na ajuda da elaboração desse processo, pois é uma das poucas que ainda prioriza ouvir o paciente e deixá-lo, mostrar as suas emoções, possibilitando assim, ir além do que é trazido na queixa inicial, pois em muitos casos o que é trazido, é apenas sombra do que realmente está causando a aflição. Uma busca profunda é essencial, não só para o que está acontecendo no presente, mas também para casos mal compreendidos do passado e os que ainda virão no futuro.

Lidar com a perda nunca será fácil, pelo contrário, até que o indivíduo se depare com ela não se sabe a intensidade da dor que ela pode causar. A humanidade luta desde o início dos tempos para conquistar coisas, isso faz com que a ideia de perder o que foi construído, acarrete uma série de fatores, acumulados com o passar da vida.



O sofrimento do ser humano começa a partir do momento em que ele foi gerado, pois depende da mãe para se formar e depois de nascer precisa lutar para crescer e é obrigado a ser independente. Nesse curto período já aprende que perder é ruim, sem sequer saber o que tal coisa significa. Mas isso mostra que perder faz parte da evolução.

Sendo assim, esse sentimento faz parte da vida e é essencial para o crescimento físico e mental do ser humano. Aprender a lidar com essa e outras frustrações nem sempre é algo fácil, mas não é impossível. Quando a mente tem dificuldade para trabalhar sozinha, uma saída possível é pedir ajuda e se ajudar.

## 7 REFERÊNCIAS

- Áries P. (1988). O homem perante a morte. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Campos, É. B. V. (2013). Considerações sobre a morte e o luto na psicanálise. *Revista de Psicologia da UNESP*, 12(1), 13-24.
- Carone, M. (1983). "A negação": um claro enigma de Freud. *Discurso*, (15), 125-132.
- Carvalho, C. D. R. (2007) Luto e religiosidade. Portugal: O portal dos psicólogos.
- Casanova, J. Sequeira, S. Silva, V. M. (2009) Emoções. Local: Psicologia.pt; o portal dos psicólogos.
- Caterina, M. D. C. (2008). O luto: perdas e rompimento de vínculos. *Associação Psicanalítica do Vale do Paraíba*, módulo 28(1), 10-25.
- Cocentino, J. M. B., & Viana, T. C. (2011). A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(3), 591-599.
- Eizirik C. L. (1987) Abordagem Psicoterápica do luto. *Revista de Psiquiatria*, 9(3), 185-193.
- Francisco Neto E. S. (2000). As dores da alma. 8. ed. Catanduva: Boa nova.
- Freud, S. (2014). Luto e melancolia. São Paulo: Cosac Naify.
- Gomes, L. B., & Gonçalves, J. R. (2015). Processo de luto: a importância do diagnóstico diferencial na prática clínica. *Revista de Ciências Humanas*, 49(2), 118-139.
- Kestenberg, C. C. F., Sória, D. D. A. C., & Paulo, E. F. P. (1992). Situações de vida e morte uma questão reflexiva. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 45(4), 259-265.
- Klein, M. (1996). Amor, culpa e reparação e outros trabalhos: uma contribuição à psicogênese dos estados maníaco-depressivos. *Imago*, 1(1), 301-329.
- Kovács, M. J. (1992). Morte e desenvolvimento humano. Casa do Psicólogo.



Kúbler-Ross, E. (2008). *Acolher a morte*. Cruz Quebrada: Estrela Polar da Oficina do Livro-Sociedade Editorial.

Marques, M. (2015). *Luto ou depressão?* Portugal: Psicologia pt: o portal dos psicólogos, 3.

Magalhães, M., & Melo, S. (2015). MORTE E LUTO: o sofrimento do profissional da saúde. *Psicologia E Saúde Em Debate*, 1(1), 65-77.

Matos, L., & Lemgruber, K. (2017). A adolescência sob a ótica psicanalítica: sobre o luto adolescente e de seus pais. *Psicologia e Saúde em Debate*, 2(2), 124-145.

Minkowski, E. (2000). Breves reflexões a respeito do sofrimento (aspecto pático da existência). *Revista Latino-americana de Psicopatologia Fundamental*, 3(4), 156-164.

Oliveira, T. M. D. (2001). *O Psicanalista diante da Morte*. São Paulo: Mackenzie.

Parkes, C. M., Langani, P., & Joung, B. (2003). *Morte e luto através das culturas*. Lisboa: Climepsi Editores.

Peres, U. T. (2003). *Depressão e melancolia*. Zahar.

Ross E. K. (1996). *Sobre a morte e o morrer*. 9ª ed. São Paulo: WMF Martins Fonte.

Sigmund F. (2010). *Obras Completas: considerações atuais sobre guerra e morte*. 12º ed. Londres: Companhia das letras 12, 209-29.

Sigmund F (2016). *Além do princípio do prazer*. Porto Alegre: L & PM.

Taverna, G., & Souza, W. (2014). O luto e suas realidades humanas diante da perda e do sofrimento. *Caderno Teológico da PUCPR, Curitiba*, 2(2), 39-54.